



Actuele informatie over het coronavirus

(Deze pagina is opgemaakt op 15 februari)



#AlleenSamen
#VoorJouVoorMij
#AnderHalveMeter

Heeft u vragen over het coronavirus?

- Vragen en antwoorden over het coronavirus? Kijk op www.rivm.nl
- Vragen over de eigen gezondheid? Bel de huisarts of GGD
- Andere vragen? Bel gratis het landelijke publieksnummer van de Rijksoverheid: 0800 1351 (08.00-20.00 uur)
- Veel antwoorden op vragen staan op de website van de Rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19
- Heeft u een specifieke vraag aan de gemeente? Belt u dan het algemene nummer: 088 75 15 000
- Informatie in een andere taal of eenvoudig Nederlands? Kijk op www.pharos.nl/coronavirus voor informatie en afbeeldingen
- Maakt u zich zorgen? Op www.steunpuntcoronazorgen.nl staan actuele informatie en tips over hoe met zorgen om te gaan.

Sneeuw en ijs plezier

Heel veel mensen hebben genoten van de sneeuw en het ijs. Juist in deze bijzondere tijd was het een onverwachts geschenk. Spelende kinderen, sneeuwpoppen maken, met de slee de dijk af, sneeuwballengevechten, het was ouderwets Hollands winterweer. Zelfs ik kon de verleiding niet weerstaan en ben verschillende keren van de dijk af gesleed. En toen was het zo ver; het ijs was sterk genoeg om op te schaatsen. Wat was dat genieten met elkaar. Duizenden mensen gingen het ijs op. Afnemende wind, op sommige plekken prima ijs en een zonnetje erbij, wat wil een mens nog meer? Heerlijk.



Theo Segers, burgemeester

Wat velen niet weten, is dat hulpverleners en gemeenten voor een enorme opgave stonden. Er is geen officieel evenement, geen georganiseerde Molentocht en toch is er ijs. En daarbij komt dat de aantrekkingskracht van ons gebied groot is.

Wat doen we als de toeloop te groot wordt, wegen verstopt raken en hulpverleners geen vrije toegang meer hebben? Op de achtergrond is een enorme klus geklaard door heel veel hulpverleners en ondersteunende diensten. Hulde! Sommige inwoners hebben dat laten merken door te zwaaien naar politie of een duim omhoog te steken voor de reddingsbrigade. Of zelfs door verkeersregelaars van koffie en koek te voorzien. Ook ontvingen we complimenten en bedankjes via e-mail en app. Hartelijk dank, dit wordt zeer gewaardeerd. En ook een bedankje aan de mensen van de buitendienst, die dag en nacht zorgden voor de gladheidsbestrijding.

Het winterweer en deze omstandigheden hebben ook een schaduwkant. Veel mensen durven vanwege de gladheid niet naar buiten. Het isolement kan daardoor nog groter worden. Daarom opnieuw de oproep, let op elkaar. Kijk in uw omgeving wie extra aandacht nodig heeft. De temperatuur is weer omhoog gegaan. We kijken uit naar het voorjaar. Het wordt lente!

Tot ik de uitslag heb van mijn coronatest, blijf ik in quarantaine!

#VoorJouEnVoorMij

Blijf thuis en hou vol! #VoorJouEnVoorMij

Als je een coronatest hebt gedaan, dan blijf je in quarantaine. In ieder geval totdat de uitslag binnen is. Gelukkig hoeft je je niet te vervelen. Misschien kun je vanuit huis werken of heb je andere plannen om deze dagen te vullen. Kun je inspiratie gebruiken? Bezoek dan www.voorjouenvoormij.nl.

Delen

Het is handig als vrienden of familie je kunnen helpen. Daarom hebben we kant-en-klare berichten voor je klaargezet om te laten weten dat jij in quarantaine zit. Zo kunnen mensen in je omgeving misschien helpen met boodschappen doen of de hond uitlaten. Je deelt de berichten met één druk op de knop via Instagram, Twitter of WhatsApp.

Wachtverzachters

Op de www.voorjouenvoormij.nl vind je ook zes verrassende activiteiten en inspirerende ideeën om het wachten thuis iets te verzachten.

Bestellen en afhalen bij winkels

1. Doe op afstand thuis een (online) bestelling bij een winkel of een locatie met een winkelfunctie.
2. Je ontvangt een bevestiging met een tijdslot wanneer de bestelling op te halen is. Er zit minimaal een dagdeel (4 uur) tussen bestellen en ophalen.
3. De afspraakbevestiging bevat alle praktische informatie voor het veilig en vlot afhalen van de bestelling. Afhalen kan alleen binnen het afgesproken tijdslot.
4. Kom in je eentje de bestelling ophalen. Alleen als je klachtenvrij bent, kan de bestelling worden afgehaald.
5. Winkelpersoneel zet de bestelling klaar en je haalt dit op bij de winkel.
6. Betalen doe je thuis vooraf, achteraf of zoveel mogelijk contactloos bij het afhalen.

Heb je klachten?

- Blijf in thuisquarantaine.
- Ontvang geen bezoek.
- Laat je testen.

Werk thuis, tenzij het niet anders kan.

Houd 1,5 meter afstand.

Is het druk? Ga dan weg.

Was vaak je handen.

Hoest en nies in je elleboog.

Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie: rijksoverheid.nl/winkelen of bel 0800-1351





Steunpakket voor welzijn en leefstijl in coronatijd

Door corona moeten we thuiswerken, is het onderwijs (gedeeltelijk) gesloten en zijn de mogelijkheden voor sociaal contact zeer beperkt. Dit heeft veel impact op het sociale en mentale welzijn van veel Nederlanders. Met het steunpakket voor welzijn en leefstijl in coronatijd komt 200 miljoen euro extra beschikbaar voor een hele serie initiatieven die eenzaamheid tegengaan, meer sociaal contact mogelijk maken en gezonder leven bevorderen.

Vier voorbeelden hoe mensen hier concreet iets van gaan merken:

Voor **jongeren** komen meer mogelijkheden in bibliotheken en wijkcentra om ergens binnen te lopen om een praatje te maken. En ook meer mogelijkheden om via hulplijnen en chats met iemand in contact te komen als je loopt te piekeren.



Voor **ouderen** komen meer (coronaproof) huisbezoeken en helpende handen bij bijvoorbeeld de boodschappen of andere dagelijkse klusjes.



Via buurtsportcoaches, scholen en gemeentes worden – **voor ons allemaal** – meer activiteiten georganiseerd om in beweging te blijven en gezond te leven.



Voor **mensen die psychisch kwetsbaar zijn en mensen met een (verstandelijke) beperking** komt meer begeleiding. Zodat zij meer dagelijkse structuur krijgen en hun hart kunnen luchten bij een huisbezoek als ze ergens mee zitten.




Houd je altijd aan de basisregels:


Heb je klachten?


-  Blijf in thuisquarantaine.
-  Ontvang geen bezoek.
-  Laat je testen.

 Werk thuis, tenzij het niet anders kan.

 Houd 1,5 meter afstand.

 Is het druk? Ga dan weg.

 Was vaak je handen.

 Hoest en nies in je elleboog.

 Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

Tijdelijke extra standplaats minimarkt in Arkel

De volgende standplaats is beschikbaar gekomen: *Minimarkt Arkel*, vrijdag van 08.00 uur tot 12.30 uur. Locatie Plein 983, één tijdelijke standplaats tot en met 31 december 2021 beschikbaar.

Geïnteresseerden kunnen tot en met 26 februari a.s. voor bovengenoemde standplaats een vergunning aanvragen, via het aanvraagformulier op de website www.molenlanden.nl. Op deze website vindt u ook alle overige beschikbare standplaatsen.

Wanneer er meerdere aanvragen voor dezelfde locatie worden ingediend, zal er geloot worden. Deze loting is openbaar. Bij de beoordeling en toewijzing van vergunningen wordt geen rekening gehouden met branchering. Er wordt niet gewerkt met wachtlijsten. Voor meer informatie over de beschikbare standplaatsen kunt u contact opnemen met het team BVK, Cluster Veiligheid van de gemeente Molenlanden, bereikbaar via telefoonnummer **088 75 15 000** of per e-mail APV@jouwgemeente.nl.

Training 'Staan in je kracht'

Iedereen bezit van nature eigen kracht. Hoe leer je die van jou kennen of hoe pak je die weer op na een moeilijk periode? Aan de hand van theorie- en praktijklessen, invuloefeningen, groepsgesprekken en zelfreflectie krijg je handvatten aangereikt om steeds meer in je eigen kracht te komen staan.

Praktische training in een kleine groep
'Staan in je kracht' is vooral een heel praktische training, gericht op je eigen situatie. Het is een groepstraining voor 8 tot 10 deelnemers. Je krijgt ook huiswerkopdrachten die tijdens de bijeenkomsten besproken worden. Ervaringen uitwisselen met anderen heeft een positief effect op jouw proces. De 8 bijeenkomsten worden gegeven door een professionele trainer van MEE-Vivenz in samenwerking met een ervaringswerker.

Wanneer en waar

Na het succes en vele aanmeldingen bij de eerste training, willen we de training opnieuw starten op:

- woensdag 10 maart van 09.30 tot 12.00 uur

Overige cursusdagen:

- 17, 24 en 31 maart
- 7, 14, 21 en 28 april

Locatie:

- Achter het Regthuis, A-even 94 in Ottoland

Volgens de corona richtlijnen voor zorg mag deze training doorgaan. Wij houden de richtlijnen steeds in de gaten en starten als dit akkoord is. Tijdens de training houden we ons aan de RIVM maatregelen.

Meer informatie of aanmelden

Stuur een e-mail naar renske.boog@vivenz.nl of bel via **06 11 00 10 81**.



Online-training 'Gezond eten, bewegen en leven'

Inwoners van gemeente Molenlanden kunnen vanaf vrijdag 5 maart deelnemen aan de gratis online-training 'Gezond eten, bewegen en leven'. In acht weken wordt gewerkt aan een vitaler leven, onder begeleiding van een ervaren diëtist en vitaliteitscoach. Deelnemers krijgen informatie, tips, adviezen en (beweeg) oefeningen waar zij thuis mee aan de slag kunnen. En zij ontvangen een aantal extra's zoals: een persoonlijk voedingsconsult, een één op één coaching-sessie en beweegadvies op maat.

Meer informatie en aanmelden

De training 'Gezond eten, leven en bewegen' begint op vrijdag 5 maart en loopt door tot vrijdag 23 april. Iedere vrijdagochtend gaan deelnemers van 09.00 tot 10.45 uur aan de slag. Aanmelden kan tot en met woensdag 3 maart door het sturen van een e-mail naar Hanneke.vandenBoogaard@bewegenwerkt.nl of via **06 11 03 92 96**. Meer informatie is te vinden op www.bewegenwerkt.nl.

BEWEGEN WERKT



